

## Program egzaminacyjny na 4<sup>te</sup> KYU

### Warunki przed przystąpieniem do egzaminu:

- ✓ Minimum 8 miesięcy praktyki dwa razy w tygodniu od ostatniego egzaminu (5<sup>tego</sup> KYU)
- ✓ Znajomość technik oraz teorii wymaganych na egzamin 6<sup>tego</sup> oraz 5<sup>tego</sup> KYU
- ✓ Zgoda dyrektora technicznego dojo.

Dosłowne tłumaczenie niektórych japońskich słów umieszczono w cudzysłowie "...".

<b>Etykieta w Dojo (kontynuacja)</b>	Zaawansowani i początkujący: zaawansowani aikidocy (oraz nauczyciele) są odpowiedzialni za początkujących. Osoby nowe muszą być otoczone opieką od samego początku, minimum do swojego egzaminu na 6 <sup>te</sup> KYU. Początkujący muszą czuć, że są mile widziani i akceptowani. Muszą wzrastać pod okiem zaawansowanych oraz nauczycieli. Nowi członkowie gwarantują przetrwanie dojo. Ponieważ Aikido jest szkołą życia, zaawansowany aikidoka rozwija się w istotnie szybszym tempie, kiedy musi uporządkować swoją wiedzę nauczając początkujących.	
<b>Pojęcia, które należy znać</b>	Kakari geiko	Praca z 2+ uke, zakończenie techniki, uke sprowadzany do ziemi, tori pozostaje w pozycji stojącej (brak kontroli przy ziemi)
	Taninzu tori	Praca z wieloma uke, tylko zarys techniki
	Kigata	Najczęstszy sposób treningu: elastyczny, przestrzenny, przestronny ruch, płynny atak
	Tanren	Twardy, siłowy sposób trenowania, pozwalamy by uke mocno chwycił, trening uporządkowany
	Shinken	"Prawdziwy, realny miecz; żywe ostrze". Szybki, gwałtowny i krótki sposób trenowania, zabicie jednym ciosem..., trening realistyczny
	Tate ichi monji	Terminologia pochodząca z Hojo "obie ręce w pozycji pionowej"
	Yoko ichi monji	Terminologia pochodząca z Hojo "obie ręce w pozycji poziomej"
	Jodan kuzushi	"zaburzenie równowagi na poziomie jodan", lub "intencja ataku na poziomie twarzy"
	Shimo han en	Terminologia pochodząca z Hojo "dolne półkole"
	Kami han en	Terminologia pochodząca z Hojo "górne półkole"
<b>Tai / ashi sabaki<sup>1</sup></b> "poruszanie ciała / stóp"	Tsugi ashi	Krok przesuwny, tylna stopa dostawiana do przedniej, później przednia do przodu
	Okuri ashi	Jak krok przesuwny, lecz nie łączymy stóp, utrzymujemy małą przestrzeń pomiędzy stopami (dosiad konia...)
	Ayumi ashi	Tylna stopa przesuwana przed przednią stopę, gdzie układa się w sposób otwarty, niemal prostopadle do linii ruchu.
<b>Ukemi</b> "upadki & przetoczenia"	Sonoba (Hojo) kaiten ukemi	Sonoba: "na miejscu, w miejscu". Uke oraz tori chwytają się wzajemnie za nadgarstki. Uke trenuje upadek wysoki, w miejscu.
	Gyaku ashi kaiten ukemi	Przetoczenie do przodu na ramieniu przeciwnym w stosunku do ustawionej z przodu nogi.
	Tai hineri kaiten ukemi	Hineri: "skręcenie". Przetoczenie do przodu w kierunku tylnym na ramieniu przeciwnym (lub na ramieniu zgodnym), następuje skręcenie ciała przed przetoczeniem na macie.

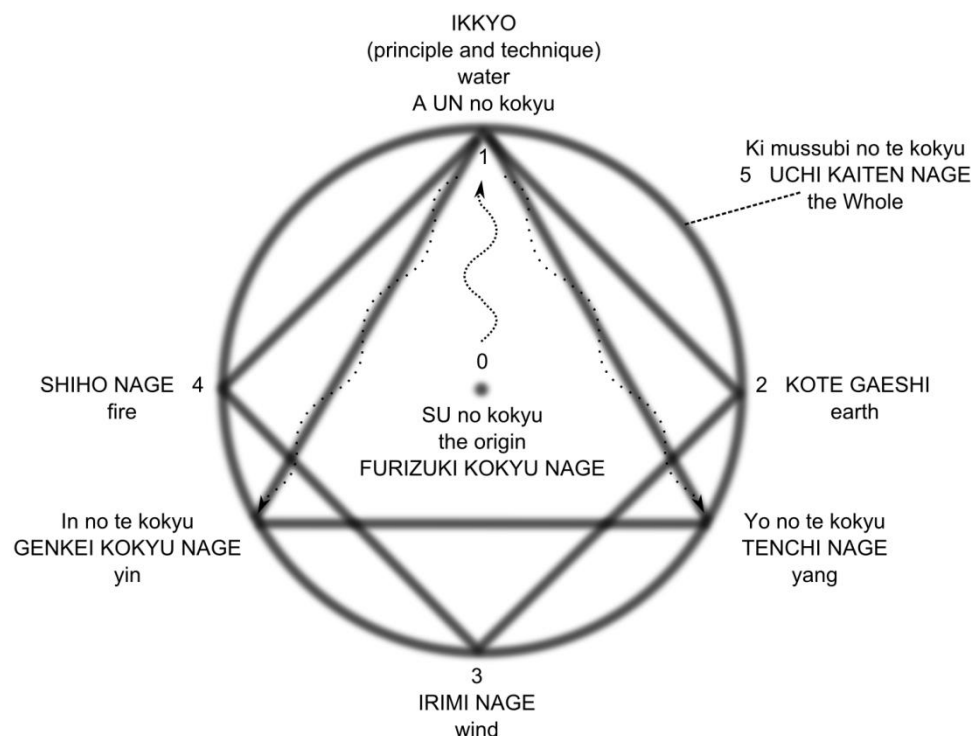
<sup>1</sup> Aby uzyskać więcej informacji na temat tych ruchów, wraz z objaśniającymi rysunkami, odsyłamy do San Shin Kai Letter Nr 3, artykuł "ASHI SABAKI", który jest do pobrania na [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch), w zakładce „Download”, później pozycja „San Shin Kai Letter”.

## Program techniczny

<b>Ataki</b>		<b>Techniki</b>	<b>Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy</b>		
<b>SUWARIWAZA</b>			"wykonanie na kolanach"		
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote	podstawa, <i>ikkyo osae</i>		
	2	Ikkyo ura	1. podstawa, <i>ikkyo osae</i> 2. liniowo przy wejściu <i>mae ashi tenkan</i>		
<b>TACHIWAZA</b>			"pozycja stojąca"		
Shomenuchi kiawase	3	Ikkyo omote	podstawa, <i>ikkyo osae</i>		
	4	Ikkyo ura			
	5	Nikyo omote	podstawa, <i>nikyo omote osae</i>		
	6	Nikyo ura	podstawa, przez <i>hijikime osae</i> , <i>nikyo ura osae</i>		
	7	Ikkyo ura	<i>kakarigeiko</i> (2 <i>uke</i> ): przepływ & harmonia!		
Katatetori aihanmi	8	Shihonage omote	1. bezpośrednio, kontakt początkowy <i>chudan yin omote</i> 2. <i>tenkan tenshin</i> , <i>shimo han en</i> , kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i> 3. <i>irimi tenkan tenshin</i> , kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i>	<i>jodan kuzushi</i>	
	9	Shihonage ura			
	10	Iriminage			
	11	Kotegaeshi		dla 1. <i>omote</i> , dla 2. <i>omote/ura</i> , 3. <i>ura</i>	
	12	Udekimenage			
13	Uchikaitennage	<i>omote/ura</i> . <i>Irimi tenkan</i> (przemienić w <i>gyaku</i> )			
Katatetori gyakuhanmi	14	Ikkyo omote	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> (zdalne-sterowanie)		
	15	Ikkyo ura	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> , kontakt początkowy <i>chudan yang omote</i> 2. <i>tenkan tenshin</i> , kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i>	dla 1, wariant, oswobodzenie z uchwytem <i>jodan yang</i> , dla 2, forma podstawowa, <i>atemi</i>	
	16	Kotegaeshi		oswobodzenie z uchwytem <i>jodan yin</i>	
	17	Iriminage			
Ryotetori	18	Shihonage omote	1. bezpośrednio 2. <i>irimi tenkan</i>		
	19	Shihonage ura			
	20	Tenchinage	4 formy (dowolne)		
	21	Genkeikokyunage			
	22	Udekimenage	<i>irimi tenkan</i>	Oswobodzenie z uchwytem <i>chudan yin</i>	
	23	Kiriotoshi (chinshin)		<i>jodan kuzushi</i>	
Katate ryotetori	24	Udekimenage	<i>tenkan tenshin</i> (kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i> )		
	25	Kotegaeshi	<i>kigata</i> , <i>irimi tenkan tenshin</i> (kontakt początkowy <i>chudan yin omote</i> )		
Ushiro ryotetori	26	Kotegaeshi	1. teoria <i>kotegaeshi</i> ( <i>tate ichi monji</i> ) 2. teoria <i>irimi nage</i> ( <i>yoko ichi monji</i> )		
	27	Shihonage	<i>karamiosae</i> ( <i>tate ichi monji</i> , możliwe 2 formy)		
Katatori menuchi	28	Kotegaeshi	1. <i>uchi no te</i>		
	29	Shihonage	2. <i>kata no te</i>		
Yokomenuchi	30	Shihonage	kontratak <i>yokomen</i>		
	31	Iriminage	przez wejście <i>makiotoshi</i>		
	32	Kotegaeshi			

## Wiedza teoretyczna: wprowadzenie do metodyki Aikido

Aspekty i pojęcia przedstawione w tym tekście nie muszą być wyuczone na pamięć, muszą natomiast być zrozumiane. Jeśli choćby w najmniejszym stopniu tekst ten wzbudzi ciekawość, adept Aikido powinien zadawać pytania nauczycielowi.



Dwie ekspresje ruchowe wywodzą się z neutralnej zasady *ikkyo*, yin oraz yang: *tenchi nage* oraz *genkei kokyu nage*. Owe ekspresje ruchowe mogą być odnalezione we wszystkim, w każdym ruchu, w każdej technice. Trójkąt z zasadą *ikkyo* na górze oraz technikami po przeciwległych biegunach (przeciwnych sobie) symbolizują narodziny oraz obecność dualizmu w świecie fizycznym.

Kwadrat: *ikkyo*, *kotegaeshi*, *irimi nage* and *shiho nage* to cztery podstawowe techniki, które tworzą filar systemu Aikido wprowadzonego przez Sensei'a Ikedę.

Cały system dydaktyczny Sensei'a Ikedy zbudowany jest na 6 technikach. Wspólnie tworzą one program egzaminacyjny 6<sup>tego</sup> kyu, pierwszego ze stopni, jaki można osiągnąć w Aikido. Tak więc kamień węgielny Aikido ułożony został już na samym początku praktykowania.

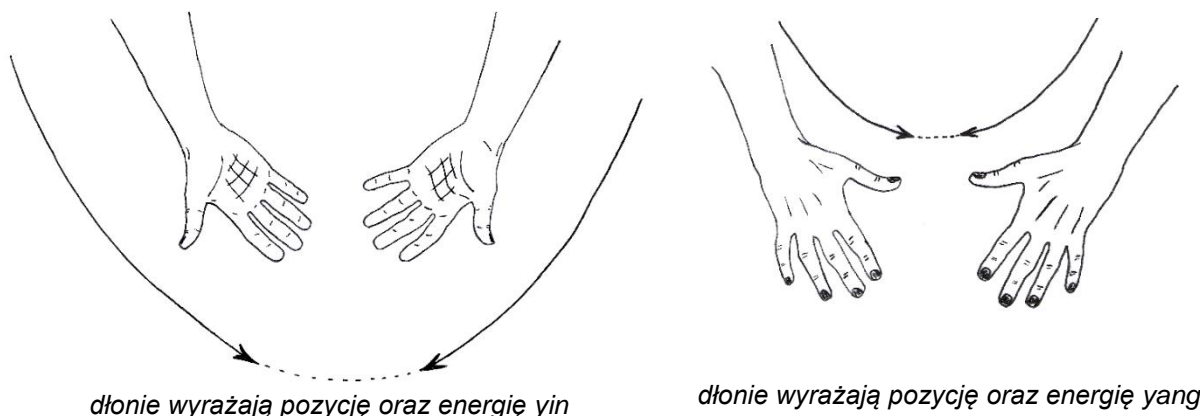
Aby namalować krajobraz świata Aikido, trzeba zrozumieć tych sześć technik, a także szczegółowo zrozumieć, co one reprezentują. Każdy kolejny program egzaminacyjny przynosi dokładniejsze informacje na ten temat. Istotą studiowania aikido jest odnalezienie pierwotnej techniki obecnej w każdej z technik oraz ruchu będącego u podstaw wszystkich ruchów. Z powyższych rozważań wyłania się technika nazywana *furizuki kokyu nage* (振り突き呼吸投げ). Ruch ten polega na uniesieniu ramienia, jak pokazano na rysunku poniżej.

W spoczynku ramiona człowieka wiszą wzdłuż ciała. Jeśli ktoś chce wyrazić ruch ręką, zacznie ją podnosić, choćby w stopniu minimalnym. Ten początkowy ruch może być mniej lub bardziej wyrazisty. Rzut powstały w wyniku uniesienia ręki do poziomu twarzy nosi nazwę *furizuki kokyu nage*, mamy tu do czynienia z techniką najprostszą i najbardziej bezpośrednią. Jeżeli jakkolwiek z technik będzie wykonywana, obecna będzie w niej rdzenna technika *furizuki kokyu nage*.



*furizuki kokyu nage*, uniesienie ramienia

Na powyższym szkicu postaci celowo pominięto wizerunek dłoni, ponieważ na tym poziomie szczegółowości Aikido nie istnieje ani yin ani yang, natomiast ułożenie dłoni decyduje czy ekspresja będzie zaliczana do yin czy też do yang (rysunek poniżej).

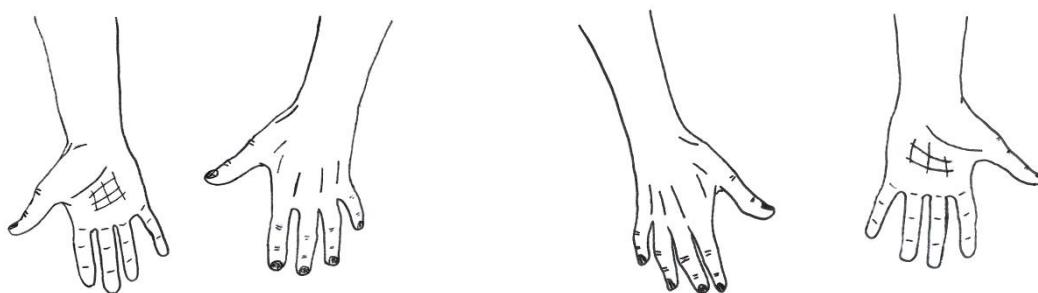


Technika *furizuki kokyu nage* odpowiada formie oddychania *su no kokyu*, która istnieje w całkowicie naturalnym oddechu, bez dodatkowych ruchów ciała (odnajdujemy ją podczas momentu wyciszenia na początku oraz na zakończenie treningu). To jest oddychanie, które można znaleźć we wszystkich innych formach oddychania i jest odzwierciedleniem najbardziej naturalnego oddechu!

Jeżeli do techniki *furizuki kokyu nage* dodamy inny ruch, np. proste opuszczenie ramienia, wyrazimy w ten sposób zasadę *ikkyo* (uniesienie oraz opuszczenie ramienia). Świat dualizmu wywodzi się z zasady *ikkyo*, która na tym etapie nie jest klasyfikowana ani jako yin ani jako yang. Zasada *ikkyo* zawiera się w każdym innym ruchu. W myśl, że ramię uniesione, prędzej czy później zostanie opuszczone!

Zasada *ikkyo* koresponduje z oddychaniem *A UN no kokyu* (patrz 6<sup>te</sup> *kyu*), oddech, który symbolizuje spójność oraz przeciwstawność yin i yang, wyższość umysłu ponad dualizmem.

Okrąg na rysunku symbolizuje 5<sup>ty</sup> element, który składa się z czterech elementów oraz dwóch ekspresji ruchowych yin oraz yang jednocześnie. Technika, która reprezentuje piąty element to *uchi kaiten nage*, wprowadzona na egzaminie na 5<sup>te</sup> *kyu*. Odpowiednią formą oddychania jest *ki mussubi no te kokyu* (zobacz 6<sup>te</sup> *kyu*) która wyraża się ułożeniem dłoni zarówno yin jak i yang.



Jedna dłoń yin, druga yang: pozycja używana podczas wykonania *uchi kaiten nage*